肺癌患者怎么吃 怎么养

面对肺癌患者日常养护,很多患者患病后陷入两个极端:一部分人过度忌口,鸡鸭鱼肉全部不敢碰,长期只进食白粥、素菜,出现体重下降、免疫力降低;还有一部分人盲目进补,大量食用人参、鹿茸、偏方药膳,加重身体负担。

作为胸外科医生,下文梳理肺癌患者科学、实用的饮食与生活护理原则,适用于术后恢复、靶向治疗、随访康复各阶段。

饮食问题

肺癌属于消耗性疾病,肿瘤持续消耗机体营养,叠加手术、靶向、化疗带来的机体损耗,患者常存在消瘦、乏力、低蛋白、免疫力下降等表现。肺癌饮食核心原则可概括为九个字:高蛋白、高营养、易消化。

不少家属存在"吃素能饿死肿瘤"的错误认知。肿瘤不会因患者素食停止生长,反而会造成正常机体功能受损。营养状态不佳的患者,术后恢复速度慢、伤口愈合效果差,治疗耐受性下降,感染、并发症发生风险更高。

日常主食无须忌口,米饭、面条、杂粮均可正常食用,保障基础能量摄入。蛋白质是康复核心,患者每日应规律摄入鸡蛋、瘦肉、牛肉、鱼肉、牛奶等优质蛋白,提升免疫力,为抗肿瘤提供支撑。

蔬菜水果需足量摄入,补充维生素与膳食纤维,预防活动量不足、长期卧床诱发的便秘。生冷冰镇水果、刚取出的冷藏食物需减少摄入,避免胃肠道受刺激,引发腹泻、胃肠不适。

需忌口食物包括辛辣刺激、重油重盐、烧烤、腌制烟熏类食品。该类食物可刺激呼吸道,加重咳嗽咳痰,不利于肺部功能恢复。严格戒除烟酒,烟草为肺癌首要危险因素,酒精会加重肝肾代谢负荷,降低治疗效果,升高复发风险。不建议自行服用各类保健品、偏方、滋补药材,部分滋补品可干扰药物代谢,影响靶向治疗效果。确需进补,应提前咨询主治医生。接受靶向药物治疗者,尽量避免食用葡萄柚,柚子可影响药物吸收。

日常生活与居家护理

部分患者患病后长期卧床、减少外出,畏惧吹风、感冒。长期卧床静养,不利于康复。长期静养可造成肺活量下降、肌肉萎缩、血栓风险升高、肺功能恢复迟缓。

身体条件许可的患者,每日开展温和适度运动,以无疲劳感为标准。散步、简单拉伸、深呼吸训练均适合肺癌患者康复。术后患者坚持规律深呼吸、吹气球训练,可扩张余肺,改善肺功能,降低胸腔粘连发生概率。

居家环境需保持通风,每日开窗通风2~3次,远离油烟、粉尘、二手烟及刺激性气味。厨房油烟、蚊香、香薰、油漆异味均可刺激呼吸道,诱发咳嗽、胸闷,康复阶段应尽量规避。

作息管理

作息管理对康复同样重要。熬夜、睡眠不足会降低机体免疫力,使机体持续处于应激状态,不利于病情稳定。患者应保持规律作息,早睡早起,保证充足睡眠,这是经济有效的康复手段。

心态管理

临床观察显示,心理状态可影响患者康复速度与生活质量。肺癌已不属于绝症,早期肺癌手术治愈率高;中晚期肺癌依托靶向、免疫等精准治疗手段,患者生存期与生活质量显著提升。持续焦虑、思虑过重、情绪压抑,会造成食欲减退、睡眠紊乱、免疫功能下降,不利于病情恢复。家属应多陪伴、鼓励患者,减轻其心理压力,帮助患者以稳定、积极的状态配合治疗与康复。

肺癌康复并无复杂诀窍:科学饮食、适度运动、洁净环境、规律作息、平稳心态。摒弃偏方误区,坚持规范治疗与科学养护,是最优康复方案。

(作者:杨毓灵 漳州市医院 主治医师)

科学配齐家庭小药箱

生活中难免出现孩子跑跳擦伤、夜间突然发热、饮食不当引发腹泻、蚊虫叮咬造成皮肤瘙痒等情况。配置合理的家庭小药箱,能够第一时间缓解轻症不适,为后续就医留出缓冲时间。

家庭小药箱仅适用于轻症应急处理,不能替代医师诊断与临床治疗。一旦出现伤口大量出血、高热持续不退、反复呕吐腹泻等危急症状,应当立即前往医疗机构就诊。

按需精简,三大类物品合理配置

配置药箱不宜盲目囤药,过量储备不仅造成药品浪费,还容易出现混淆误用。药箱物资分为三大类,可结合家庭实际按需配备。

外用药品多用于磕碰损伤与皮肤问题处置。碘伏是首选消毒用品,刺激性较低,可用于擦伤、割伤创面消毒。75%医用酒精使用时必须远离明火,仅可用于体温计与完整皮肤消毒。配套物资准备无菌纱布、医用棉签、透气创可贴、医用胶带,用于小创面清洁包扎。炉甘石洗剂可缓解蚊虫叮咬与轻度皮肤瘙痒。烫伤膏用于轻度烫伤处置。大面积烫伤、深度伤口、出血无法控制,或是被生锈铁器、猫狗抓伤咬伤,创面经过冲洗消毒后,必须尽快前往医院就诊。

内服常备药优先选择成分单一的非处方药。解热镇痛药可在对乙酰氨基酚、布洛芬中二选一,用于缓解发热、头痛、牙痛等症状;两类药物不可同时服用,也不可叠加服用含有同种有效成分的复方感冒药。肠胃用药包含蒙脱石散,用于急性腹泻治疗;口服补液盐用于补充腹泻流失的电解质,预防脱水;同时可配备药物缓解暴饮暴食引发的反酸、胃胀。抗过敏药优先选用第二代抗组胺药,嗜睡不良反应更轻微,适用于过敏性鼻炎、荨麻疹、接触性皮炎等病症。呼吸道用药准备单一成分止咳、化痰药物,区分干咳与痰多咳嗽;痰多症状不可单独使用强力镇咳药物。

医用工具属于容易被忽视的应急物资。有儿童的家庭优先选用无汞体温计;家庭存在高血压患者,可配备电子血压计用于日常监测;一次性镊子用于清理伤口异物;一次性手套可避免伤口处置过程中发生交叉感染。

管好药箱,储存和定期清理是关键

多数用药风险源于药品储存不当。大部分药品需要放置在避光、阴凉、干燥环境保存;滴眼液、益生菌等制剂需要冷藏储存,存放前务必仔细阅读药品说明书。药箱不可放置在高温潮湿环境,高温高湿会加速药品变质失效。

所有药品保留原包装盒与说明书,不得分装至无标识容器,避免因药名、有效期信息缺失造成误服。建议每3个月开展一次药箱清查。过期药品即便外观无异常,药效也会下降,还可能产生有害物质,需要及时清理。药箱放置在儿童、认知障碍人群无法触及的位置,条件允许可选用带锁收纳盒,杜绝误服风险。

避开这些常见用药误区

家庭不要常备抗菌药物、激素类药物。此类药品属于处方药,必须经过医师评估后方可使用,自行服药易损伤脏器,诱导细菌产生耐药性。

不要跟风大量囤积药品。功效相近的药物仅保留一种即可,过量储备极易造成药品过期浪费。

不要仅凭经验为他人用药。相同症状对应的病因存在差异;成人药品不可简单减量给儿童服用,儿童用药优先选择儿童专用剂型。

多种复方感冒药不可叠加服用。多数复方感冒药含有相同有效成分,叠加用药极易造成药物过量,造成肝脏损伤。

根据家庭情况灵活调整清单

药箱物资配置可依照家庭成员结构调整。家中有婴幼儿,优先准备儿童专用剂型,服药前仔细核对用药剂量;慢性病患者的长期处方药单独收纳,与应急药品分区存放,严格遵照医嘱服用,不可自行调整用药方案。家庭成员存在药物过敏史,按照医嘱备好急救药品,并熟练掌握急救处置流程。

(作者:柯承杰 福建医科大学附属第一医院 药师)

医学科普专栏投稿邮箱:
fujianwsbkp@126.com
联系电话:0591-88369123
联系人:杨老师